



NEWSLETTER
18 APRILE 2018

Ben ritrovati a tutti!

Ecco i prossimi appuntamenti.



Lezione di cucina naturale

"Prevenire i tumori a tavola!" con donazione

Venerdì 20 aprile 2018

dalle 20.00 alle 22.30

[\(Clicca qui per vedere l'allegato\)](#)

In occasione della serata sarà fatta una donazione all'associazione Anvolt

(Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori) **di Bergamo** .Sito:

www.anvolt.org

Ogni partecipante potrà verificare l'avvenuto versamento della donazione tramite copia del bollettino postale (intestato all'associazione), che verrà spedito successivamente via e-mail.

Vorrei introdurre questo tema citando la prefazione del **Dott. Umberto Veronesi, oncologo**, che è stato riferimento internazionale nella lotta al cancro.

Nella sua introduzione del libro **“L’Alimentazione anti-cancro”** si legge:

“Purtroppo i tumori sono sempre più frequenti e molti sono strettamente legati ad una scorretta alimentazione e quindi ad **abitudini alimentari sbagliate** con conseguenze negative sulla nostra salute.

Sono inoltre sempre più le ricerche che dimostrano come la diffusione di particolari tipi di tumori sia strettamente relazionata al proprio regime alimentare, ma hanno anche dimostrato che **il consumo di certi cibi svolge un’azione chiave nella riduzione del rischio del cancro.**

Grazie quindi ad una alimentazione più consapevole, si legge sempre nella prefazione, sarebbe possibile ridurre l’incidenza media dei tumori nel modo più semplice e naturale, cioè **mangiando sano ed inserendo nella propria dieta cibi preziosi”**.

Ci sono quindi alimenti e bevande con proprietà antitumorali?

“Che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo” (Ippocrate – Medico greco del 400 a.C.)

Questa antica, ma sapiente frase, conferma che **la prevenzione inizia proprio a tavola!**

Saper scegliere in modo corretto e consapevole è sinonimo di prevenire!

Durante la lezione saranno quindi presi in considerazione gli **aspetti della prevenzione legati alla nutrizione ed i cibi detestati dalle cellule tumorali, le varie ricette per combattere il cancro e le possibili cause.**

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

Lezione di cucina naturale

"Prevenire i tumori a tavola!"

Iscrizioni: per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la “Scheda iscrizione” ([clicca il link](#)).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di indicare semplicemente, nell’e-mail di risposta, tutti i seguenti dati: nome, cognome, indirizzo, recapito telefonico, e-mail.

La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Sede: la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede “Nutrirsi di salute” in collaborazione con l’associazione culturale “Il Sentiero della Salute”.

La quota di partecipazione è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all’inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

Per ulteriori informazioni potete inviare un’e-mail all’indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it oppure telefonate al numero di cellulare: 348.81.19.131.



Ultima replica Progetto:

" Dimagrimento localizzato gambe, addome e glutei"

Un regime alimentare dimagrante consente di perdere peso, **ma non sempre in modo localizzato** e questo insuccesso potrebbe avere varie cause.

Questo progetto, finalizzato a raggiungere il **dimagrimento localizzato**, è strutturato in più incontri

- **Primo incontro**

Parte teorica + misurazione gratuita della massa grassa corporea (tramite apparecchio a contatto con le mani) e **consegna di un buono per una prima seduta gratuita** (senza vincoli di proseguimento) presso VIP Center di Albino (da fissare su appuntamento).

Ho visitato personalmente il centro VIP Center e vi assicuro che sono garantite **professionalità e serietà**.

Data: giovedì 26 aprile

Orario: dalle ore 20.00 alle ore 22.30

Sede: “Nutrirsi di Salute”, via Monte Tesoro, 12 (zona Celadina) Bergamo

NB: l'iscrizione al primo incontro **non è vincolante** alla partecipazione a quelli successivi.

La prima parte dell'incontro (1,5 ora) sarà a cura di Rossana Madaschi Ec.Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione.

Sarà dedicata all'analisi di gruppo delle abitudini emerse dal “**Questionario alimentare**” che dovrà essere scaricato, compilato e inviato **entro giovedì 26 aprile** all'indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it

Il "**Questionario alimentare**" si scarica dal sito www.nutrirsidisalute.it tasto

"Consulenze dietetiche".

La compilazione del questionario **non è obbligatoria** ma consigliata (coloro che non riuscissero a scaricarlo dal sito è possibile richiederlo tramite mail all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it).

Infatti, partendo dalle abitudini alimentari che saranno emerse dal questionario che ciascun partecipante avrà inviato, sarà possibile dare suggerimenti efficaci che aiuteranno a modificare eventuali errori nutrizionali o consolidare le corrette abitudini a tavola (ovviamente le informazioni saranno date in forma assolutamente anonima nel rispetto della privacy).

Seguirà la seconda parte (1 ora) tenuta da Brigitte Bonardi Istruttrice Tecnica di Physiofitness Metabolico con la **misurazione gratuita della massa grassa corporea** a tutti coloro che vorranno effettuarla e la consegna di un buono per una **prima seduta gratuita** presso VIP Center di Albino da fissare su appuntamento (senza vincoli di proseguimento).

Sarà inoltre presentato il **programma dettagliato dei successivi incontri**:

- check-up e misurazione metabolica
- dimagrimento personalizzato su 3 percorsi a scelta: "Addome, Gambe, Glutei"
- l'importanza di un allenamento metabolico personalizzato per ottenere un dimagrimento localizzato

Il check-up e la misurazione metabolica verranno successivamente effettuate attraverso il test Impedenziometrico, che permette di calcolare i seguenti parametri: massa magra, massa grassa, massa muscolare, acqua corporea e metabolismo basale.

Grazie a questi dati sarà possibile stabilire un percorso personalizzato e localizzato.

- **Incontri successivi (date, orari e sede)**

A coloro che fossero interessati a seguire tutto il programma (che può variare in base

al proprio percorso individuale), in occasione dell'incontro di giovedì 26 aprile saranno comunicate le date successive delle altre sedute tecniche-pratiche, che si svolgeranno presso il Vip Center di Albino (Bg) nelle seguenti fasce orari, stabilite in base alle proprie esigenze personali:

lunedì/martedì/giovedì 8,00-21,30 mercoledì 14,00-20,00 venerdì 9,00/-9,30
sabato 9,00-13,00

Costo del progetto

- Primo incontro **25 euro** (durata 2,5 ore) inclusa tessera associativa, mentre il costo degli incontri successivi varierà in base ai percorsi scelti, alla loro durata e saranno definiti, con tutti i dettagli, durante il primo incontro.

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

" Dimagrimento localizzato: gambe, addome e glutei"

Iscrizioni: per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la "Scheda iscrizione" ([clicca il link](#)).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di indicare semplicemente, nell'e-mail di risposta, tutti i seguenti dati: nome, cognome, indirizzo, recapito telefonico, e-mail.

La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Nell'occasione dell'invio della scheda di iscrizione, si chiede gentilmente di allegare anche il "**Questionario alimentare**" (scaricabile dal sito www.nutrirsidisalute.it tasto "Consulenze dietetiche").

La compilazione del questionario **non è obbligatoria** ma consigliata.

Qualora non fosse possibile scaricare il questionario alimentare dal sito, si potrà riceverlo inviando una mail all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it, anche per richiedere ulteriori informazioni.

**ALTRI EVENTI
IN CORSO...
PER
"NUTRIRSI DI
SALUTE!**



"La salute in piazza"

ad Alzano Lombardo (Bg)

(VII Edizione)

Conferenza e corso di cucina naturale gratuiti

con degustazione

Sabato 21 aprile 2018

Orario: 9.30-11.30

Questo incontro è dedicato a tutti coloro che desiderano imparare a **nutrirsi in modo sano ed equilibrato**, conoscere i cibi più idonei per prevenire le più diffuse "malattie del benessere" (causate sempre più da un'errata alimentazione) e avere risposte a quesiti che spesso ci poniamo.

Inoltre, in occasione di questo evento, in qualità Ec. Dietista, Docente di Scienza dell'Alimentazione, coinvolgerò ulteriormente i partecipanti.

Infatti, a tutti gli iscritti, sarà data la possibilità di poter compilare un **"Questionario alimentare"** (non obbligatorio per chi non vorrà), con l'obiettivo di dare consigli mirati e "personalizzati" ai presenti a "La salute in piazza" (ovviamente in forma anonima).

Partendo infatti dalle abitudini alimentari che saranno emerse dai questionari alimentari (che ciascun partecipante avrà inviato), sarà possibile dare **suggerimenti efficaci che aiuteranno di sicuro a modificare eventuali errori nutrizionali** o consolidare le corrette abitudini a tavola.

Se desideri compilare il questionario o avere ulteriori informazioni, contatta o visita il sito di questo comune (sotto riportato) e leggi le "Indicazioni per il questionario alimentare".

Dopo la **parte teorica** seguirà una **dimostrazione pratica** con a tema: "**Metti la salute a tavola!**".

Al termine della parte teorica e pratica sarà previsto per tutti i partecipanti:

- la **degustazione del menù realizzato**
- la **consegna dell'opuscolo "La salute in piazza"** (VII edizione)
- il **ricettario completo** con le varie preparazioni che saranno degustate
- ulteriore **materiale divulgativo e di apprendimento**

"La salute in piazza" è proposta da Punto Ristorazione di Gorle

(Bg) www.puntoristorazione.it in collaborazione con il comune di Alzano

Lombardo (Bg)

Per informazioni ed iscrizioni

contattare il comune di Alzano Lombardo (Bg) entro giovedì 18 aprile 2018:

tel. 035/4289070

e-mail: scuola@comune.alzano.bg.it

sito: <http://www.comune.alzano.bg.it>

Seguimi su Facebook!

**"Rossana Madaschi Economo
Dietista e
Docente di Scienza dell'Alimentazione"**



Link: <https://www.facebook.com/nutrirsidisalute/>

Segui tutte le **news** inerenti ad una sana e corretta alimentazione con tanti preziosi consigli che pubblico sulla mia pagina Facebook e, se ti fa piacere, ti invito a mettere **"mi piace"**. Grazie

Dai un'occhiata alla **"Bacheca della salute"...**



"La BACHECA della SALUTE!" ... sulla mia pagina Facebook!

Ecco alcuni post pubblicati recentemente:

- "Maiali: stop alla caudectomia"
- "Anche l'acqua minerale contaminata da microplastiche"



Link:

<https://www.facebook.com/nutrirsidisalute/>



STUDIO CONSULENZE DIETETICHE A BERGAMO (zona Celadina)

Per fissare un appuntamento potete inviare un'email all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it, oppure telefonare al numero **3470332740**.

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Consulenze dietetiche (Studio privato)

Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per ridurre il girovita
- Diete normocaloriche bilanciate
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze al frumento (ipersensibilità al glutine)
- Diete per intolleranze all'uovo, al latte (e derivati) e ai lieviti
- Diete anti-colesterolo
- Diete per celiaci
- Diete per bambini e ragazzi in crescita
- Diete vegetariane, vegane, macrobiotiche

oppure altre diete in base a richieste personali.

Potete fissare un appuntamento dietetico presso il mio studio privato di

Via Monte Tesoro, 12 a Bergamo

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, ec.dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, dietista, per la valutazione nutrizionale

La consulenza dietetica ha la durata di un'ora ed è possibile prenotarla **telefonando dalle ore 15.30 alle ore 19.00** al numero di cellulare **3470332740**

Lo studio di consulenze dietetiche è aperto anche il sabato pomeriggio.

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

CONVENZIONE CONSULENZE DIETETICHE con LAV di Bergamo

Vi comunico che è stata concordata una

convenzione con la Lega Anti

Vivisezione www.lav.it di Bergamo, che

permetterà a tutti i soci di fissare un appuntamento presso il mio studio privato

a Bergamo in Via Monte Tesoro, 12 (o

anche tramite Skype) **per una consulenza dietetica al 100% vegetale, bilanciata e gustosa, con uno sconto di 25 euro (esibendo la tessera LAV in corso di validità).**



La consulenza dietetica ha la durata di un'ora ed è possibile prenotarla **telefonando dalle ore 15.30 alle ore 19.00** al numero di cellulare **347.0332740**

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, ec. dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, dietista, per la valutazione nutrizionale

Bergamo TV



Trasmissioni televisive

Il **terzo martedì di ogni mese** alle ore 8.20 su **Bergamo TV**, potrete seguire la nuova serie delle trasmissioni televisive **“Appunti di salute”**.



Ecco l'ultima puntata televisiva andata in onda.

"La porzione del benessere!"

- Prima parte ([vedi puntata](#))
- Seconda parte **con ricetta naturale** ([vedi puntata](#))

Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite Rossana Madaschi?

Visita il sito www.nutrirsidisalute.it (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata. **Buona visione!**

Sarò in diretta, con la prossima puntata televisiva, martedì 15 maggio 2018

Trasmissioni radiofoniche

Radio Alta



Ogni giovedì mattina alle 11.05 e giovedì sera alle 19.05 in primo ascolto (e in replica ogni giorno in fasce orarie diverse) potrete ascoltare, sulle frequenze di Radio Alta (FM 100.5-101.7 MHz), le mie rubriche radiofoniche **“Nutrirsi di salute a tavola!”**.



ANVOLT
Associazione Nazionale
Volontari Lotta Contro i Tumori

Servizio gratuito di educazione alimentare per la prevenzione dei tumori

Presso la sede ANVOLT (Bergamo) è attivo un **servizio di prevenzione dei tumori** finalizzato ad insegnare un nuovo e salutare modo di alimentarsi che aiuti le persone a migliorare il proprio stile di vita, allo scopo di ridurre il rischio di **INSORGENZA DI TUMORI**.

Tale servizio sarà curato da Rossana Madaschi, Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione (www.nutrirsidisalute.it).

Chi volesse usufruire di questo servizio di prevenzione dei tumori, può chiedere informazioni direttamente alla segreteria degli ambulatori di Via Palma il Vecchio 59/61 di Bergamo, oppure tramite:

Tel. 035.249093

E-mail: bergamo@anvolt.org

Sito: www.anvolt.org

Prossima data: martedì 15 maggio 2018

Il servizio non è a pagamento, ma si potrà lasciare un'offerta libera per sostenere l'associazione Anvolt (Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori).

Lo chef della salute a domicilio

È possibile organizzare lezioni di cucina naturale presso la propria abitazione o locale privato. Il corso sarà effettuato con un minimo di 10 partecipanti.

Per informazioni: info@nutrirsidisalute.it



La cultura nel piatto

Articoli di educazione alimentare e ricette

Info Sostenibile Bergamo

Periodico di informazione culturale e stili di vita

Ogni mese potrete leggere i miei articoli "Nutrirsi di salute"

Direttore Responsabile di Bergamo Sostenibile Diego Moratti

E-mail: direttore@infosostenibile.it

Sito: www.infosostenibile.it





Bergamo Salute

Periodico di cultura medica e benessere

Ecco il mio ultimo articolo pubblicato:

"Così crei il piatto unico perfetto"



Sito: www.bgsalute.it

Il regalo della salute

Stai pensando ad un'idea regalo carina, originale, ma soprattutto salutare per un compleanno, una festa o una ricorrenza da ricordare con un dono che possa sorprendere una persona cara?

Richiedi il **“Biglietto di auguri della Salute”** che potrà contenere:

- una Lezione di cucina naturale (scelta a piacere tra le nuove proposte)
- il Corso Base di cucina naturale completo (composto da 3 lezioni)
- l'iscrizione alla Scuola di Dietetica serale per adulti
- una Consulenza dietetica su appuntamento

Per informazioni: info@nutrirsidisalute.it oppure visita il sito www.nutrirsidisalute.it



Newsletter

Se desiderate che anche una persona amica possa ricevere tutti gli aggiornamenti su corsi di cucina naturale, conferenze, convegni, trasmissioni televisive, rubriche radiofoniche, Scuola di Dietetica (scuola di educazione alimentare), l'articolo della salute e altri eventi in corso, suggerite di visitare il mio sito www.nutrirsidisalute.it dove troverà evidenziata la casella: “Iscriviti alla Newsletter!” con la richiesta dei dati da compilare per effettuare l'iscrizione, oltre al **“Calendario Attività”** (freccia in alto a destra sul sito).



**Buona salute a tutti...
perché al 1° posto c'è la salute!**

ROSSANA MADASCHI

Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: info@nutrirsidisalute.it

Per maggiori informazioni consulta il sito internet: www.nutrirsidisalute.it